

## Quer saber mais?

Kabat-Zinn, J. (2017). Atenção plena para iniciantes:

Usando a prática de mindfulness para acalmar a mente E desenvolver o foco no momento presente. Sextante.

Kabat-Zinn, J. (2022). Mindfulness: a vida Como ela é (1st ed.). Nascente.

Sokolov M., & Sokolov E. (2021). A prática de Mindfulness 75 Meditações Essenciais (1st ed.). 4Estações- Editora,Lda.

Williams, M., & Penman, D. (2011). Atenção plena profunda: o plano de oito semanas que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade. Lua de Papel.

Williams, M., & Penman, D. (2024). Atenção plena profunda: Um Novo Plano de oito semanas para aumentar o poder Da meditação E renovar sua Vida.

Övén, M. (2015). Educar com mindfulness- guia de parentalidade consciente para pais e educadores (1st ed.). Porto Editora.

# Mindfulness



## Porquê praticar Mindfulness?

- **Reduz o stress** e a **ansiedade**;
- **Melhora a capacidade de memória** e de **atenção**;
- Torna as **relações mais satisfatórias**;
- Reduz o impacto de doenças** (e.g. dor crónica, cancro, doenças cardíacas, hipertensão);
- Pode até **ajudar a libertar de dependências**;
- Fortalece o sistema imunitário**;
- Permite **melhorar a capacidade cognitiva**;
- Permite **melhorar a flexibilidade cognitiva**;
- É tão eficaz como os antidepressivos e não tem contraindicações;
- Traz mudanças a longo prazo no nosso **bem-estar**.

Uma prática: o treino da mente, como todos os treinos, implica prática regular e continuada.

## Mindfulness na Infância? Porquê?

- Maior **capacidade de prestar atenção** a cada momento;
- Melhoria da consciência do corpo;
- Melhoria da **regulação emocional**;
- Maior **controlo dos impulsos**;
- Diminuição de conflitos sociais**;
- Menor ansiedade nos testes**;
- Maior capacidade **para lidar com pensamentos negativos**;
- Melhoria das **funções executivas** – um preditor chave do **sucesso académico**;
- Aumento da **empatia**;
- (entre outros benefícios).

## 9 atitudes Mindfulness

